

5' Ritorno alla calma

Simon e Laura si posizionano uno di fronte all'altro e cercano di abbattere i coni di demarcazione che si trovano tra di loro effettuando dei passaggi. Quanti tentativi dovranno fare per rovesciare tutti i coni?

Bowling



10 Consigli pratici

www.football.ch/trainerbox

1. Tutti giocano (nel limite del possibile nessun giocatore di riserva).
2. Ogni giocatore ha una palla.
3. Preparare il materiale all'inizio dell'allenamento e utilizzarlo a seconda delle necessità.
4. Scegliere una storia come filo conduttore.
5. Dei piccoli gruppi e numerose reti sono sinonimo di divertimento e di tanto movimento.
6. Nessuna eliminazione.
7. Definire insieme le regole e rispettarle.
8. «Giocare a calcio» senza arbitro.
9. Evitare i tempi morti.
10. La nostra tabella di marcia: inizio aperto, esercizio, competizione.

Laura e Simon sono seduti a bordo di un'auto da corsa rossa, nuova di zecca: è il bolide più veloce al mondo. «Beep, beep!»! Simon preme forte sul clacson, mentre Laura dà gas. Finalmente la corsa può avere inizio! Sgommando, Laura e Simon sfrecciano a tutta birra superando una curva dopo l'altra! I due vinceranno la gara?

> *Consiglio: raccontare la storia usando un vero clacson e un'auto giocattolo.*

Durata

75 minuti

Numero bambini

12

Materiale

Cinesini, coni di demarcazione, 1 pallone per ogni bambino, casacche, cerchi, paletti, 6 mini porte

15' Introduzione

Dribblando con il proprio pallone tra le porte, Laura e Simon si dirigono verso il lato opposto e svolgono vari esercizi.

Inizio aperto

Si passa solo tra le porte rosse percorrendo avanti e indietro lo stesso percorso; Laura segue Simon e viceversa.

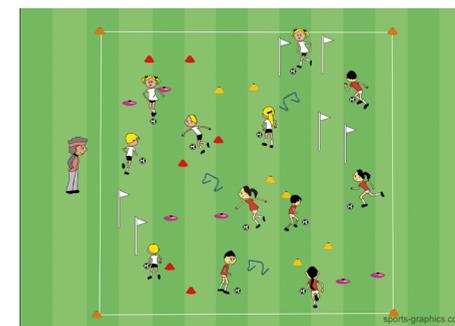
Esercizio

Dribblare con il piede sinistro/destro, l'esterno/l'interno del piede, di lato, indietro ecc.

Gara

Formare due squadre e disporle una di fronte all'altra. Quale squadra è la più veloce a dribblare tra le porte prestabilite e a raggiungere l'altro lato?

Corsa in auto



Dimensioni del campo: 20 x 15 m

20' a) Imparare a giocare a calcio

Inizio aperto

Tutti iniziano contemporaneamente. I bambini conducono il pallone al di fuori del quadrato delimitato e al successivo contatto con la palla tirano in una delle otto porte a disposizione (a scelta). In seguito prendono il pallone, tornano all'interno del quadrato e scelgono la prossima porta libera.

Esercizio

Per lo svolgimento vedi «Inizio aperto». Ora, fuori dal quadrato iniziale viene posizionato un cinesino davanti a ciascuna porta. Quando i bambini dribblano il cinesino da sinistra, tirano con il piede sinistro, quando lo dribblano da destra, tirano con il piede destro.

Gara

Per lo svolgimento vedi sopra.

- Chi segna più reti?
- Quale squadra segna più reti nel giro di 2 minuti?

Baracchino per il tiro a segno



Dimensioni del campo: 30 x 20 m

15' b) Molteplicità

Laura e Simon camminano liberamente in un bosco incantato dove imperversa un mago. Uno o due maghi cercano di toccare i bambini con una bacchetta magica. Non appena ci riesce, i bambini stregati dall'incantesimo corrono dall'allenatore, il quale dice al bambino il nome di un animale. Il bambino imita l'animale correndo intorno al quadrato delimitato. Quindi, una volta libero dall'incantesimo, può tornare nel bosco incantato.

Inizio aperto: all'inizio, lasciar giocare i bambini e stabilire le dimensioni del campo e il numero di maghi in modo tale che si riesca a trasformare in animali tutti i partecipanti. Cambiare la squadra dei cacciatori dopo 1-2 minuti.

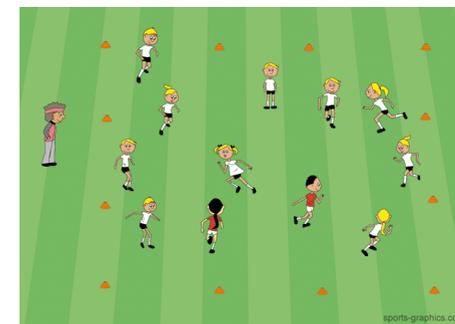
Esercizio: discutere con i bambini come devono comportarsi i cacciatori per poter trasformare in animali tutti i partecipanti al gioco. Cercare di far mettere in pratica quanto si è discusso.

20' c) Giocare a calcio

Le squadre giocano una partita 4 contro 4 con porte normali. Su un campo secondario i bambini si affrontano 2 contro 2. Cambio bambini sul campo grande dopo 3 minuti. I vincitori della partita sul campo piccolo ricevono per ogni rete 1 punto per la loro squadra.

7 giri da 3 minuti.

Parola magica



Dimensioni del campo: 15 x 15 m

Gara: tre bambini fanno la parte dei maghi. Riusciranno a trasformare in animali tutti i partecipanti nel giro di 2 minuti? Quali altri tre bambini riusciranno nell'impresa?

4 contro 4 / 2 contro 2



Dimensioni del campo: 20 x 15 m risp. 15 x 10 m